

## L'Ascesi

### SALMO 14

Signore, chi abiterà nella tua tenda? \*  
Chi dimorerà sul tuo santo monte?  
Colui che cammina senza colpa, \*  
agisce con giustizia e  
parla lealmente,  
chi non dice calunnia con la lingua, †  
non fa danno al suo prossimo \*  
e non lancia insulto al suo vicino.  
Ai suoi occhi è spregevole il malvagio, \*  
ma onora chi teme il Signore.  
Anche se giura a suo danno, non cambia; †  
se presta denaro senza fare usura, \*  
e non accetta doni contro l'innocente.  
Colui che agisce in questo modo \*  
resterà saldo per sempre.

### Salmo 137

...eccelso è il Signore e guarda verso l'umile, ma al superbo volge lo sguardo da lontano ...

### SALMO 14 Chi è degno di stare davanti al Signore?

*Voi vi siete accostati al monte di Sion, alla città del Dio vivente (Eb 12, 22).*

Signore, chi abiterà nella tua tenda? \*  
Chi dimorerà sul tuo santo monte?  
Colui che cammina senza colpa, \*  
agisce con giustizia e parla lealmente,  
chi non dice calunnia con la sua lingua, †  
non fa danno al suo prossimo \*  
e non lancia insulto al suo vicino.  
Ai suoi occhi è spregevole il malvagio, \*  
ma onora chi teme il Signore.  
Anche se giura a suo danno, non cambia; †  
se presta denaro non fa usura, \*  
e non accetta doni contro l'innocente.  
Colui che agisce in questo modo \*  
resterà saldo per sempre.

**LETTURA BREVE** Cfr Gdt 8, 26; volg. 21b-23

Ricordatevi che i vostri padri furono messi alla prova per vedere se davvero temevano il loro Dio. Ricordate come fu tentato il nostro padre Abramo e come proprio attraverso la prova di molte tribolazioni egli divenne l'amico di Dio. Così pure Isacco, così Giacobbe, così Mosè e tutti quelli che piacquero a Dio furono provati con molte tribolazioni e si mantennero fedeli.

### **1Gv 2, 6**

Da questo conosciamo di essere in lui. Chi dice di dimorare in Cristo, deve comportarsi come lui si è comportato.

### **1Pt 1,18-25**

#### **Dalla prima lettera di san Pietro apostolo**

Carissimi, voi sapete che non a prezzo di cose effimere, come argento e oro, foste liberati dalla vostra vuota condotta, ereditata dai padri, ma con il sangue prezioso di Cristo, agnello senza difetti e senza macchia. Egli fu predestinato già prima della fondazione del mondo, ma negli ultimi tempi si è manifestato per voi; e voi per opera sua credete in Dio, che lo ha risuscitato dai morti e gli ha dato gloria, in modo che la vostra fede e la vostra speranza siano rivolte a Dio.

Dopo aver purificato le vostre anime con l'obbedienza alla verità per amarvi sinceramente come fratelli, amatevi intensamente, di vero cuore, gli uni gli altri, rigenerati non da un seme corruttibile ma incorruttibile, per mezzo della parola di Dio viva ed eterna. Perché ogni carne è come l'erba e tutta la sua gloria come un fiore di campo. L'erba inaridisce, i fiori cadono, ma la parola del Signore rimane in eterno. E questa è la parola del Vangelo che vi è stato annunciato.

### **Giobbe 32**

Lo corregge con il dolore nel suo letto  
e con la tortura continua delle ossa;  
quando il suo senso ha nausea del pane,  
il suo appetito del cibo squisito;  
quando la sua carne si consuma a vista d'occhio  
e le ossa, che non si vedevano prima, spuntano fuori,  
quando egli si avvicina alla fossa  
e la sua vita alla dimora dei morti.

### **LETTURA BREVE**

#### **Fil 2, 14-15**

Fate tutto senza mormorazioni e senza critiche, perché siate irreprensibili e semplici, figli di Dio immacolati in mezzo a una generazione perversa e degenera, nella quale dovete splendere come astri nel mondo.

### **CANTICO Is 33, 13-16 Dio giudicherà con giustizia**

**Per voi è la promessa, per i vostri figli e per tutti quelli che sono lontani (At 2, 39).**

«Sentiranno i lontani quanto ho fatto, \*  
sapranno i vicini qual è la mia forza».  
Hanno paura in Sion i peccatori, \*  
lo spavento si è impadronito degli empi.  
«Chi di noi può abitare presso un fuoco divorante? \*  
Chi di noi può abitare tra fiamme perenni?».  
Chi cammina nella giustizia \*  
ed è leale nel parlare,  
chi rigetta un guadagno frutto di angherie, \*  
scuote le mani per non accettare regali,  
si tura gli orecchi per non udire fatti di sangue \*  
e chiude gli occhi per non vedere il male:  
costui abiterà in alto, †  
fortezze sulle rocce saranno il suo rifugio, \*  
gli sarà dato il pane, avrà l'acqua assicurata.

### **LETTURA BREVE Rm 12, 1-2**

Vi esorto, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.

### **Gal 5**

18Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete sotto la Legge. 19Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza, 20idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, 21invidie, ubriachezze, orge e cose del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il regno di Dio. 22Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; 23contro queste cose non c'è Legge. 24Quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la carne con le sue passioni e i suoi desideri. 25Perciò se viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito. 26Non cerchiamo la vanagloria, provocandoci e invidiandoci gli uni gli altri.

### **Ab 3**

Sospiro al giorno dell'angoscia \*  
che verrà contro il popolo che ci opprime.  
Il fico infatti non metterà germogli, †  
nessun prodotto daranno le viti, \*

cesserà il raccolto dell'olivo,  
i campi non daranno più cibo, †  
i greggi spariranno dagli ovili \*  
e le stalle rimarranno senza buoi.  
Ma io gioirò nel Signore, \*  
esulterò in Dio mio salvatore.  
Il Signore Dio è la mia forza, †  
egli rende i miei piedi  
come quelli delle cerva \*  
e sulle alture mi fa camminare.

### **LETTURA BREVE 1 Pt 1, 6-9**

Siete ricolmi di gioia, anche se ora dovete essere per un po' di tempo afflitti da varie prove, perché il valore della vostra fede, molto più preziosa dell'oro, che, pur destinato a perire, tuttavia si prova col fuoco, torni a vostra lode, gloria e onore nella manifestazione di Gesù Cristo: voi lo amate, pur senza averlo visto; e ora senza vederlo credete in lui. Perciò esultate di gioia indicibile e gloriosa, mentre conseguite la mèta della vostra fede, cioè la salvezza delle anime.

### **Dagli «Scritti» di san Francesco d'Assisi**

(Regola Prima, c. 17; ed. A. Mondadori, Milano 1955, a cura di A. Vicinelli, pp. 103-105)

La carità nell'umiltà, nella pazienza e nella semplicità

Prego in «carità, che è Dio», tutti i miei frati predicatori, oratori e lavoratori, tanto chierici che religiosi fratelli, perché cerchino di umiliarsi in tutte le cose, di non gloriarsi e di non compiacersi nell'intimo e di non esaltarsi al di fuori per le buone parole ed opere, anzi per nessun bene che Dio dice o fa ed opera in essi e per essi, secondo quanto dice il Signore: «Non rallegratevi perché i demòni si sottomettono a voi». E convinciamoci fermamente che non appartengono a noi se non i vizi e i peccati. E dobbiamo piuttosto considerare perfetta letizia «quando subiamo ogni sorta di prove», e quando soffriamo qualsiasi dolore dell'anima o del corpo, o tribolazioni in questo mondo, per la vita eterna.

Tutti noi frati, perciò, guardiamoci da ogni superbia e gloria vana. E difendiamoci contro la sapienza del mondo e la prudenza della carne, poiché lo spirito della carne vuole e cerca molto le parole, ma poco le opere: e mira non alla religione e alla santità interiore dello spirito, ma vuole e desidera quella religione e quella santità che è appariscente davanti agli uomini. E questi sono coloro, dei quali dice il Signore: «In verità vi dico: essi hanno già ricevuto la loro ricompensa».

Invece lo spirito del Signore vuole che la carne sia mortificata e disprezzata, tenuta per vile e abietta; e tende all'umiltà e alla pazienza, alla pura semplicità e alla vera pace dello spirito; e sempre e sopra ogni cosa desidera il timore di Dio, la divina sapienza e il divino amore del

Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. E tutti i beni attribuiamoli al Signore Iddio altissimo e sommo, e riconosciamo che tali beni sono tutti suoi, e di tutti rendiamo grazie a lui, dal quale provengono tutti i beni.

Ed egli stesso, altissimo e sommo, solo e vero Iddio, abbia, e a lui siano resi, ed egli riceva tutti i ringraziamenti e tutta la gloria, ch  suo   ogni bene, di lui che solo   buono. E quando vediamo o sentiamo dire o fare male contro Dio o bestemmiarlo, noi benediciamolo, facciamo del bene e diciamo lodi a lui, che   benedetto nei secoli. Amen.

RESPONSORIO Col 3,17; 1Cr 29,17; 1Cr 1,2

R. Tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia nel nome del Signore Ges , rendendo per mezzo di lui grazie a Dio Padre. \* Signore Iddio, io, con cuore retto, ho offerto spontaneamente tutte le cose.

V. Ci  che   stoltezza di Dio   pi  sapiente degli uomini, e ci  che   debolezza di Dio   pi  forte degli uomini.

R. Signore Iddio, io, con cuore retto, ho offerto spontaneamente tutte le cose.

**Dalla Regola di san Benedetto:** Come vi   uno zelo cattivo e amaro che allontana da Dio e conduce all'inferno, cos  c'  uno zelo buono che allontana dai vizi e conduce a Dio e alla vita eterna. In questo zelo i monaci devono esercitarsi con amore vivissimo ...

### **Gregorio Magno commento a Gb**

Faccio il bene e provo la sciagura», perch  alla pace con Dio veniamo riportati quando le cose create bene, ma non bene desiderate, si mutano, per noi, in flagelli e sofferenze. Noi entriamo in conflitto con Dio a causa della colpa.   giusto dunque che torniamo in pace con lui per mezzo dei flagelli. Quando infatti ogni cosa creata bene si volge per noi in sofferenza, siamo ricondotti sulla retta via, e l'anima nostra   rigenerata con l'umilt  alla pace del Creatore. Ma nelle parole di Giobbe bisogna osservare attentamente con quanta abilit  di ragionamento egli sappia concludere contro le affermazioni di sua moglie, dicendo: «Se da Dio accettiamo il bene, perch  non dovremmo accettare il male?».   certamente un grande conforto nelle tribolazioni richiamare alla memoria i benefici del nostro Creatore, mentre si sopportano le avversit . N  ci  che viene dal dolore ci pu  scoraggiare, se subito richiamiamo alla mente il conforto che i doni ci recano. Per questo   stato scritto: Nel tempo della prosperit  non dimenticare la sventura e nel tempo della sventura non dimenticare il benessere (cfr. Sir 11, 25). Chiunque gode prosperit , ma nel tempo di essa non ha timore anche dei flagelli, a causa del benessere cade nell'arroganza. Chi invece, oppresso da flagelli, non cerca al tempo stesso di consolarsi con la memoria dei doni ricevuti,   annientato dai sentimenti di sconforto o anche di disperazione. Bisogna dunque unire assieme le due cose, in modo che l'una sia sempre sostenuta dall'altra: il ricordo del bene mitigher  la sofferenza del flagello; la diffidenza circa le gioie terrestri e il timore del flagello freneranno la gioia del dono. L'uomo santo perci , per alleviare il suo animo oppresso in mezzo alle ferite, nella

sofferenza dei flagelli consideri la dolcezza dei doni, e dica: «Se da Dio accettiamo il bene, perché non dovremmo accettare il male?».

**Dal «Commento al libro di Giobbe» di san Gregorio Magno, papa (passaggio dalle tenebre alla luce).**

**{(Lib. 29, 2-4; PL 76, 478-480)}**

***La Chiesa avanza come aurora che sorge***

Il primo albore o aurora fa passare dalle tenebre alla luce; per questo non senza ragione con il nome di alba o aurora è designata tutta la Chiesa degli eletti. Infatti passa dalla notte dell'infedeltà alla luce della fede a somiglianza dell'aurora e dopo le tenebre si apre al giorno con lo splendore della luce superna. Perciò ben si legge nel Cantico dei Cantici: «Chi è costei che sorge come l'aurora?» (Ct 6, 10). La santa Chiesa, che aspira ai beni della vita eterna, è chiamata aurora, perché, mentre lascia le tenebre del peccato, brilla della luce della santità. Ma abbiamo ancora qualcosa di più profondo da considerare nella figura dell'alba e dell'aurora. L'aurora infatti o il primo mattino annunziano che è trascorsa la notte, e tuttavia non mostrano ancora tutto lo splendore del giorno; ma mentre cacciano la notte e accolgono il giorno, conservano la luce mescolata con le tenebre. Che cosa dunque siamo in questa vita noi tutti che seguiamo la verità, se non l'aurora o l'alba? Poiché facciamo già alcune opere della luce, ma in alcune altre siamo ancora impigliati nei rimasugli delle tenebre. Per questo il profeta dice a Dio: «Nessun vivente davanti a te è giusto» (Sal 142, 2). E ancora è scritto: «Tutti quanti manchiamo in molte cose» (Gc 3, 2). Perciò Paolo, dopo aver detto: «La notte è avanzata», non ha affatto soggiunto: Il giorno è venuto, ma: «Il giorno è vicino» (Rm 13, 12). Chi infatti afferma che la notte è trascorsa e che il giorno non è ancora venuto mostra senza dubbio di trovarsi ancora nell'aurora, cioè dopo le tenebre e prima del sole. La santa Chiesa degli eletti sarà in pieno giorno, quando ad essa non sarà più mescolata l'ombra del peccato. Sarà completamente giorno, quando splenderà di ardore perfetto e di luce interiore. Perciò l'aurora viene anche presentata come una fase di transizione, quando è detto: «E hai assegnato il posto all'aurora» (Gb 38, 12). Chi viene chiamato ad occupare un nuovo posto passa da una posizione a un'altra. Ma che cos'è il posto dell'aurora, se non la perfetta chiarezza della visione eterna? Quando sarà condotta a questo luogo, l'aurora non avrà più ormai nulla delle tenebre della notte trascorsa. Il luogo verso il quale tende l'amore è enunziato dal salmista quando dice: «L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente, quando verrò e vedrò il volto di Dio?» (Sal 41, 2). Verso questo luogo già conosciuto si affrettava l'aurora, lo affermava Paolo quando diceva di avere la brama di essere sciolto dal corpo per essere con Cristo. E soggiungeva: «Per me il vivere è Cristo, e il morire un guadagno» (Fil 1, 21).

**DOPO LA COMUNIONE (Messa di s. Gemma G.).**

O Signore, che ci hai nutriti con questo Pane celeste, concedici di morire al mondo e vivere solo per Cristo, seguendo gli esempi della Vergine santa Gemma Galgani. Per Cristo nostro Signore.

## Da "L'Imitazione di Cristo"

### Libro I cap. 2

3. Se vuoi che ciò che tu sai od impari ti riesca giovevole, ama di vivere sconosciuto, e di essere stimato uomo dappoco.

### libro I Cap 3

3. Quanto più saremo raccolti in noi e semplici di cuore, tanto più elevate e sublimi dottrine apprenderemo senza fatica, poiché dal cielo riceveremo il lume dell'intelletto. **Un'anima monda, semplice e costante**, non si disperde in distrazioni, perché tutto fa ad onor di Dio, e fuori d'ogni propria utilità si sforza di non cercare se stessa in alcuna cosa. Chi ti molesta e ti turba più che le cattive inclinazioni del tuo cuore? L'uomo buono e devoto dispone prima internamente ciò che deve fare, né le sue azioni lo trascinano secondo le inclinazioni della viziata natura, ma anzi egli le domina secondo la guida della retta ragione. Chi mai sopporta più dura battaglia di colui che si sforza di vincere se stesso? Questa dovrebbe essere tutta la nostra cura: superare noi stessi e divenire ogni giorno migliori perfezionandoci nella virtù.

**Dal libro «Sulla verginità» di sant'Ambrogio, vescovo  
(Cap. 12, 68. 74-75; 13, 77-78; PL 16, 281. 283. 285-286)**

***Lo splendore dell'anima illumina la grazia del corpo***

Mi rivolgo a te, che vieni dal popolo, dalla gente comune, ma appartieni alla schiera delle vergini. In te lo splendore dell'anima si irradia sulla grazia esteriore della persona. Per questo sei un'immagine fedele della Chiesa.

A te dico: chiusa nella tua stanza non cessare mai di tenere fisso il pensiero su Cristo, anche di notte. Anzi rimani ad ogni istante in attesa della sua visita. È questo che desidera da te, per questo ti ha scelta. Egli entrerà se troverà aperta la tua porta. Sta' sicura, ha promesso di venire e non mancherà alla sua parola. Quando verrà colui che hai cercato, abbraccialo, familiarizza con lui e sarai illuminata. Trattienilo, prega che non se ne vada presto, scongiuralo che non si allontani. Il Verbo di Dio infatti corre, non prova stanchezza, non è preso da negligenza. L'anima tua gli vada incontro sulla sua parola, e s'intrattenga poi sull'impronta lasciata dal suo divino parlare: egli passa via presto.

E la vergine da parte sua che cosa dice? L'ho cercato ma non l'ho trovato; l'ho chiamato ma non mi ha risposto (cfr. Ct 5, 6). Se così presto se n'è andato via, non credere che egli non sia contento di te che lo invocasti, lo pregasti, gli apristi la porta: spesso egli permette che siamo messi alla prova. Vedi che cosa dice nel vangelo alle folle che lo pregavano di non andarsene:

Bisogna che io porti l'annuncio della parola di Dio anche ad altre città, poiché per questo sono stato mandato (cfr. Lc 4, 43).

Ma anche se ti sembra che se ne sia andato, va' a cercarlo ancora.

È dalla santa Chiesa che devi imparare a trattenere Cristo. Anzi te l'ha già insegnato, se ben comprendi ciò che leggi: Avevo appena oltrepassato le guardie, quando trovai l'amato del mio cuore. L'ho stretto forte e non lo lascerò (cfr. Ct 3, 4). Quali dunque i mezzi con cui trattenere Cristo? Non la violenza delle catene, non le strette delle funi, ma i vincoli della carità, i legami dello spirito. Lo trattiene l'amore dell'anima.

Se vuoi anche tu possedere Cristo, cercalo incessantemente e non temere la sofferenza. È più facile spesso trovarlo tra i supplizi del corpo, tra le mani dei persecutori. Lei dice: Poco tempo era trascorso da quando le avevo oltrepassate. Infatti una volta libera dalle mani dei persecutori e vittoriosa sui poteri del male, subito, all'istante ti verrà incontro Cristo, né permetterà che si prolunghi la tua prova.

Colei che così cerca Cristo, che ha trovato Cristo, può dire: L'ho stretto forte e non lo lascerò finché non lo abbia condotto nella casa di mia madre, nella stanza della mia genitrice (cfr. Ct 3, 4). Che cos'è la casa, la stanza di tua madre, se non il santuario più intimo del tuo essere?

Custodisci questa casa, purificane l'interno. Divenuta perfettamente pulita, e non più inquinata da brutture di infedeltà, sorga quale casa spirituale, cementata con la pietra angolare, si innalzi in un sacerdozio santo, e lo Spirito Paraclito abiti in essa. Colei che cerca Cristo a questo modo, colei che così prega Cristo, non è abbandonata da lui, anzi riceve frequenti visite. Egli infatti è con noi fino alla fine del mondo.

**Dalla «Apologia pauperum» di san Bonaventura vescovo  
(c. 3, nn. 8-10 - Quaracchi, VIII, 246-247)**

Impariamo a prediligere le cose umili

Il nostro Salvatore quando dice: «Beati i poveri in spirito» ci invita alla perfetta rinuncia delle cose temporali; quando poi dice: «Beati i miti», ci spinge all'abnegazione della propria volontà e al rinnegamento delle attrattive dei sensi, che ci rendono violenti e sfrontati. Aggiungendo: «Beati gli afflitti», ci incita a fuggire per sempre i piaceri della carne; e ancora, con le parole: «Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia» e «Beati i misericordiosi», vuole che la nostra anima apprenda la giusta, santa e volenterosa sopportazione del prossimo.



A queste Beatitudini aggiunge: «Beati i puri di cuore» e «Beati gli operatori di pace», con cui ci chiama più su, a compiere azioni che danno chiarezza alla mente e portano pace nel cuore, facendo sì che l'anima divenga conforme alla celeste Gerusalemme, nome che significa «visione di pace». In ultimo, con le parole: «Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli», quasi chiudendo il cerchio, torna a quanto aveva detto all'inizio: in questa Beatitudine infatti sono come riassunte e compendiate tutte le altre.

A conferma di ciò vi è la testimonianza di Francesco, patriarca dei poveri, che all'inizio della sua Regola propone i tre capisaldi della vita religiosa: «La Regola dei Frati Minori consiste nel mettere in pratica il Santo Vangelo di Gesù Cristo, vivendo nell'obbedienza, nella povertà e nella castità». E in seguito raccomanda altre tre cose, che integrano e in certo modo completano le precedenti: «Riflettano i frati che devono desiderare più di ogni altra cosa di possedere lo spirito del Signore e di agire secondo la sua santa volontà; che devono saper pregare Dio con cuore puro e possedere l'umiltà e la pazienza nelle tribolazioni e nelle malattie; che devono avere una predilezione speciale per quanti ci perseguitano, ci disprezzano e ci insultano».

Con questo ammonimento Francesco propone in primo luogo l'elevazione di tutto l'agire in Dio; poi raccomanda l'accettazione gioiosa di tutte le tribolazioni e la carità fattiva e squisita verso il prossimo.

In tal modo l'uomo perfetto con i tre voti è crocifisso al mondo, e con le altre successive raccomandazioni è reso conforme a Dio, in modo che con le sei ali serafiche si distacchi per sempre dalle cose di questo mondo e penetri nelle divine.

Fu cosa degna che Cristo, nella apparizione serafica, imprimesse le sue stimmate, come sigillo di conferma e di autenticità, nelle carni sacre di questo Poverello, che osservò e insegnò nella forma più genuina la perfezione evangelica, affinché, nella pericolosa caligine degli ultimi tempi, ci sia offerto un chiaro segno che illumini il cammino della perfezione. A condizione però che impariamo a non desiderare ciò che dà onore e prestigio, ma a prediligere le cose umili e nascoste.